

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"
_____/Пашков А.В./

МЕНЮ
30 июня 2025 г.
Сад 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	180	5,07	3,52	18,85	127,06	0,52
1996	262 ТТК	* КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ (аллергики) (* овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	180/10	2,39	10,89	15,86	170,97	0,00
1997	763 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,05	3,26	15,71	108,05	0,70
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,19	0,00	4,88	20,31	0,04
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	37/5	2,93	4,47	18,79	127,72	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики) (* батон нарезной)	40	3,08	1,16	20,04	103,60	0,00
Итого			402	12,05	11,25	53,35	362,83	1,22
II Завтрак								
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996	таб№ 24	* ГРУШИ (аллергики) (* груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00
2021	ТТК	* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (* напиток витаминизированный (концентрат) витошка, вода питьевая)	50	0,00	0,00	4,85	19,50	5,00
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (аллергики) (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	50	0,10	0,00	1,48	6,30	0,02
Итого			250	0,00	0,00	27,85	111,50	17,00
Обед								
2016	54	* ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) (* икра из кабачков консервированная(для детского питания))	51	0,00	3,43	3,43	44,12	1,42
1996	таб№ 24	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (аллергики) (* огурцы парниковые)	49	0,35	0,05	1,24	6,93	4,95
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ (* * картофель молодой, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	200/12	5,28	6,40	13,57	132,11	5,47
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (* * картофель молодой, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	200/15	6,74	4,79	14,29	125,93	5,72
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ, БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики) (* * картофель молодой, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная, * полуфабр.свинина окорок д/п)	200/12	5,82	7,70	17,98	163,36	6,39
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	80	12,24	9,01	5,89	152,53	0,81
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ МОЛОКА,ЯЙЦА (аллергики) (*рыба минтай филе, * лук репчатый, вода питьевая, * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	80	12,18	8,50	5,68	147,03	0,79
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* *картофель молодой, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	160	3,67	4,71	21,07	141,38	9,83
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ БЕЗ МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* *картофель молодой, вода питьевая, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная)	160	2,33	5,32	18,97	133,23	9,60
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	180	0,16	0,00	4,87	20,12	0,03
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон нарезной)	16	1,24	0,47	8,04	41,55	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	38	2,51	0,42	16,96	78,32	0,00
Итого			737	25,10	24,44	73,83	610,13	17,56
Полдник								
2016	102	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое, * разрыхлитель теста)	75	4,91	7,51	50,00	287,25	0,04
2017	124	*КОРЖИКИ БЕЗМОЛОЧНЫЕ БЕЗ ЯЙЦА,МОЛОКА,С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (аллергики) (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	75	4,20	12,08	49,09	321,99	0,00
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	179	5,36	5,72	7,15	101,86	1,25
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики) (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, вода питьевая)	180	0,27	0,06	9,60	40,45	0,00
Итого			254	10,27	13,23	57,15	389,11	1,29
Всего				47,42	48,92	212,18	1 473,57	37,07